

2011 年 11 月、国立がん研究センターの研究班は日本人の肉類の摂取量と大腸がんの発生率の関連を初めて明らかにした。約 8 万人を対象に、大腸がん（結腸がんおよび直腸がん）と肉類摂取量の関係を調査・分析した結果、牛肉・豚肉の摂取量が多いグループでは女性の結腸がん、肉類全体の摂取量が多いグループでは男性の結腸がんのリスクが高いことが明らかになった。欧米に比べ肉類の摂取が少ない日本人でも結腸がんのリスクとの関連性が判明した。現在、日本人の肉類摂取量は 1 日当たり平均約 83 グラムであるが、十代後半では 130 グラムであり、特に若年層は注視が必要である。

トピックス / 日本人の肉類摂取量と結腸がん発生リスクとの関連

日本では第二次世界大戦後、一貫して大腸がんの罹患率が増加しており、西洋化した食生活、特に肉や脂肪の摂取量が増えたことと関係があると言われてきた。国際的にも牛・豚等の獣肉やハム・ソーセージ等の加工肉の過剰摂取は大腸がんのリスクを高めるとされており、牛・豚肉の 1 週間当りの摂取量としては 500 グラム未満が推奨されている¹⁾。しかし日本人の肉類の摂取量の絶対値は現在でも欧米人の 1/2~1/3 であり、日本人に対する肉類の摂取量と大腸がん発生リスクの関係は明確でなかった。

国立がんセンターの津金昌一郎氏を主任とする「多目的コホート研究に基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」班は、日本人のコホート研究により肉類の摂取量と大腸がんの発生率の関連を初めて検出し、2011 年 11 月に発表した^{2~3)}。

同研究班は 1995 年から 1999 年にかけて、岩手県・秋田県・長野県・沖縄県・茨城県・新潟県・高知県・長崎県・大阪府の 9 府県の 10 保健所管内に在住する 45 歳から 74 歳のがんや循環器疾患の既往歴のない約 8 万人について食事等のライフスタイルのアンケート調査を行い、その後 2006 年まで追跡調査を行った。

この追跡期間中に 1,145 例の大腸がん（結腸がん 788 人、直腸がん 357 人）が確認された。肉類の総量と種類（牛・豚肉、ハム・ソーセージ、鶏肉）に対し、1 日当たりの摂取量の少ない順に男女を各 5 グループに分け、摂取量の一番少ないグループの発生率を 1 としたときの各グループの大腸がんの発生率を求め、結腸がんと直腸がんの相対危険度を比較した（図表）。

その結果、男性の肉類全体の摂取量が多いグ

ループ（1 日当たり約 100 グラム以上）で結腸がんのリスクが有意に高く、相対リスクは最少摂取群に対して 1.44 倍であった。また、女性の、牛・豚肉の摂取量が多いグループ（1 日当たり約 80 グラム以上）でも結腸がんのリスクが高く、相対リスクは最少摂取群に対して 1.48 倍であった。一方、肉類摂取量と直腸がんの関係は男女とも認められなかった。また、ハム・ソーセージは、この集団ではリスクが検出されるほどの摂取量には達していなかった。

調査対象の年齢や、居住地域などが限定されていること、また摂取量が参考値であるという制約はあるものの、今回の報告により、日本人についても肉類の過剰摂取が結腸がんのリスクになる可能性があることが判明した。現在、日本人の 1 日当たりの肉類全体の摂取量は平均約 83 グラムであるが、十代後半では約 130 グラムであり⁴⁾、若年層の肉類の過剰摂取のリスクについては特に注視が必要である。

図表 肉類摂取量と結腸がん／直腸がん発生リスク

種類	男性	相対リスク		女性	相対リスク	
	摂取量* 中央値 (グラム/日)	結腸がん	直腸がん	摂取量* 中央値 (グラム/日)	結腸がん	直腸がん
肉類 (総量)	20	1 (基準)	1 (基準)	18	1 (基準)	1 (基準)
	39	1.25	0.78	36	1.14	0.63
	56	1.27	0.89	52	0.82	0.89
	77	1.12	0.94	70	1.26	1.02
	117	1.44	0.83	107	1.35	0.78
牛・豚 肉	15	1 (基準)	1 (基準)	14	1 (基準)	1 (基準)
	31	1.14	0.96	29	1.19	0.67
	46	1.08	1.06	43	0.7	1.08
	63	1.19	1.16	60	1.3	0.77
	102	1.27	0.93	93	1.48	0.81

* アンケート結果と対象者の一部の食事記録調査の結果から算出した摂取量の近似値（参考値）。

参考文献²⁾ を基に科学技術動向研究センターにて作成

- 参 考 1) World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Food, Nutrition, Physical activity, and the Prevention of Cancer : A Global Perspective. Washington, DC : American Institute for Cancer Research ; 2007
- 2) Red meat intake may increase the risk of colon cancer in Japanese, a population with relatively low red meat consumption, Asia Pac J Clin Nutr. 2011 ; 20 (4) : 603-12 (国立がん研究センター)
- 3) 赤肉・加工肉摂取量と大腸がん罹患リスクについて (国立がん研究センター 研究成果) : <http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/2869.html>
- 4) 厚生労働省 平成 21 年国民健康・栄養調査結果, 2010 年 12 月